Szczegółowy program kursu

Tytuł działania edukacyjnego	**Realizowanie hobby i pasji z wykorzystaniem ICT**
Temat	**Wprowadzenie do hobby i pasji**
Podsumowanie zajęć/ Przegląd/ streszczenie aktywności/	Ta wstępna część służy do podstawowego i teoretycznego wprowadzenia do znaczenia hobby i pasji dla zdrowia psychicznego i fizycznego ludzi. Ta część jest wprowadzenie do związku między hobby, pasjami i ICT.
Czas trwania	120 min
Grupa wiekowa	30+
Cele zajęć	- dowiedzieć się czym hobby i pasja jest, - poznać korzyści płynące z posiadania hobby i pasji dla zdrowia psychicznego i fizycznego - dowiedzieć się o związku między hobby, pasjami i ICT
Wskazówki dotyczące prawidłowego wykonywania czynności	
Sposób realizacji zajęć	Proces nauczania powinien odbywać się z maksymalnie 12 uczestnikami. Ponieważ jest to ćwiczenie wprowadzające, trener wprowadzi temat jako ekspozycję tematu. Trener będzie podkreślał znaczenie aktywnego uczestnictwa. Oznacza to, że będzie zachęcał do uczestnictwa, jeśli nie przebiega to naturalnie: zadawanie pytań otwartych, zachęcanie uczestników do myślenia o codziennych przykładach na dany temat itp. Duży nacisk należy położyć na codzienne czynności, minimum teorii i duży nacisk położony na wsparcie interaktywnymi narzędziami. Działania będą również koncentrować się na metodologii wspólnego uczenia się, poprzez organizowanie grupy w małe mieszane i heterogeniczne grupy (4–6 uczestników na grupę), w których uczestnicy pracują razem w skoordynowany sposób, aby rozwiązywać zadania i dzielić się opiniami.
Metody prowadzenia zajęć	Przełamywanie lodów, praca indywidualna, praca w parach, praca w grupie, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów, metoda demonstracyjna, burza mózgów, e-learning, m-learning
Narzędzia i materiały	Komputery/tablety/smartfony, łącze internetowe, projektor danych, prezentacja z kluczowymi informacjami i grafiką, narzędzie Kahoot.
Wiedza zdobyta w czasie zajęć	Uczestnik zna: - podstawowe informacje związane z hobby i pasjami - korzyści płynące z posiadania hobby, pasji - sposoby wykorzystania ICT do rozwijania hobby i pasji

Erasmus+
Współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+
is better life

Umiejętności zdobyte w czasie zajęć	Uczestnik powinien umieć: - komunikować się z nieznanymi ludźmi - definiować hobby i pasje (słowa kluczowe) - zastosować podstawową wiedzę o znaczeniu hobby i pasji dla zdrowia psychicznego i fizycznego ludzi - korzystać z Kahoot za pomocą smartfonów.
Proces/cele nauczania	Ta część rozpocznie się od powitania i będzie kontynuowana rozgrzewką (jako „lodołamaczem"). Głównym celem jest integracja wszystkich uczestników. Kolejnym zadaniem jest wyeksponowanie tematu, połączenie go z praktycznymi przykładami z życia codziennego. Całość poparta jest interaktywną prezentacją oraz zachęcaniem do dyskusji i aktywnego udziału uczestników.
Sesja 1 Sesja otwierająca *30 min*	Trener przedstawia się (zwłaszcza nowym uczestnikom kursu) i wita uczestników. Wyjaśnia pierwsze ćwiczenie lodołamacza: „Gra w Bingo". Trener przekazuje każdemu uczestnikowi kartę Bingo z interesującymi cechami, które opisują różne hobby lub ich aspekty, takie jak „gra na bongosach", „uczulenie na ser", „salsa taneczna" (załącznik). Wyjaśnia grę: uczestnicy mają 10 minut na spotkanie, przedstawienie się i znalezienie osób, które pasują do cech na karcie. Muszą umieścić nazwisko osoby w odpowiednim polu lub poprosić osobę o podpisanie odpowiedniego kwadratu. Pierwsza osoba, która wypełni pięć pudeł w poprzek lub w dół, krzyczy „Bingo!" i gra się skończyła. Dla dodatkowej zabawy trenerzy mogą wręczyć zwycięzcy nagrodę. Następnie trener poinformuje uczestników o zasadach, powie kilka słów o kursie i jego powiązaniach z poprzednimi i przyszłymi tematami.
Sesja 2 75 *min*	Trener zacznie od treści o znaczeniu hobby i pasji dla zdrowia psychicznego i fizycznego ludzi oraz relacji między hobby, pasjami i ICT. Wyjaśnienie będzie teoretyczne z praktycznymi działaniami. **Treści teoretyczne i praktyczne** Hobby rozumiemy jako regularną aktywność wykonywaną dla przyjemności, zazwyczaj w czasie wolnym, niezawodowo i nie za wynagrodzeniem. Zwykle hobby jest rozrywką, która może nie być w żaden sposób związana z pracą lub aktywnością zawodową, którą się wykonuje, i w tym sensie staje się tylko drogą ucieczki ze stresu, relaksu lub przyjemności, którą może generować praca lub nauka. Różnorodność istniejących hobby jest tak duża, jak liczba osób, ponieważ każdy może mieć inne hobby, dostosowując je do swojego unikalnego stylu życia. Kolejną motywacją do hobby jest ucieczka od nudy. Jest wielu ludzi, którzy są tak przyzwyczajeni do pracy lub nauki, tak mocno zaangażowani w swoje obowiązki, że nie wiedzą, jak to jest być bezczynnym, więc ta sytuacja im przeszkadza. Idealną i wskazaną rzeczą w takich przypadkach jest poszukiwanie lub rozwijanie jakiegoś hobby, ponieważ w ten sposób ludzie mogą nauczyć się robić inne rzeczy poza obowiązkowymi, a to pomaga oczyścić umysły i odnowić energię. Hobby można podzielić na różne kategorie, którymi mogą być: ● **Ogólne hobby:** ma na celu realizowanie przyjemności i zabawy osoby, która je praktykuje. ● **Hobby edukacyjne**: hobby, które mają na celu promowanie rozwoju poznawczego i intelektualnego, z wykorzystaniem zasobów edukacyjnych. ● **Hobby związane z kolekconowaniem:** te hobby, które mają na celu zbieranie różnych zasobów materialnych w celu skompletowania kolekcji.

● **Hobby związane z rywalizacją:** te hobby, które mają na celu zapewnienie przestrzeni do rywalizacji w celu osiągnięcia lepszych wyników niż wyniki innego uczestnika, grupy lub zespołu.

Następnie trener przedstawi listę hobby, które można zaklasyfikować do jednej lub więcej wymienionych wcześniej kategorii. W zespołach uczestnicy będą musieli pogrupować hobby prezentowane w różnych kategoriach i zaprezentować je pozostałym uczestnikom. Trener może użyć następujących pytań, aby ułatwić wspólną refleksję:

● Dlaczego te hobby można uwzględnić w tej kategorii, a nie w innych?

● Czy kiedykolwiek praktykowałeś te hobby?

● Jak myślisz, jakie są fizyczne i psychologiczne korzyści z uprawiania tych hobby?

● Jakie inne hobby mógłbyś umieścić na liście?

● Czy któreś z tych hobby można dostosować do nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych?

Treści teoretyczne

Jak uczestnicy zobaczą w ćwiczeniu, hobby obejmuje zbieranie przedmiotów (w tym tematycznych), uprawianie sportu, angażowanie się w poszukiwania artystyczne i twórcze lub uprawianie innych rozrywek. Uczestnictwo w hobby zachęca do zdobywania istotnych umiejętności i wiedzy w tym zakresie. Hobby podąża za trendami w społeczeństwie lub społecznościach (przykład: kolekcjonowanie znaczków było popularne w minionych stuleciach, a teraz gry wideo są bardziej popularne w XXI wieku). W tym sensie należy wspomnieć, że ICT zapewniają użytkownikom większą dostępność w czasie wolnym do angażowania się w hobby.

Korzyści płynące z uprawiania hobby to m.in.:

- **Budowanie zdolności, rozwój umiejętności osobistych:** kiedy osoba zaczyna robić coś, co przyciąga polubienia, może odkryć pewne zdolności, o których wcześniej nie wiedziała. Wtedy uprawianie hobby pomaga w samopoznaniu i zaufaniu do siebie. Kiedy komuś uda się zrobić coś samemu, może doświadczyć ogromnej satysfakcji.
- **Pożegnanie z rutyną:** hobby może wyrwać ludzi z rutyny. Kiedy ktoś zaczyna robić coś innego, może to pomóc oczyścić umysł i promować jego dobre samopoczucie. Dobrze jest wyjść ze swojej strefy komfortu i tworzyć różne aktywności.
- **Dobry sposób na radzenie sobie ze stresem:** jeśli jesteś zestresowany, zdenerwowany, z pewnym niepokojem, hobby może pomóc Ci się zrelaksować. Ćwiczysz coś, co Cię pasjonuje i co pomaga Ci uciec od codziennych problemów. Jest to też dobry sposób na ćwiczenie cierpliwości, jeśli jesteśmy ludźmi impulsywnymi.
- **Pobudza kreatywność:** nie wszystkie hobby są takie same, ale wiele z nich wymaga pomysłowości i wyobraźni, co pomaga wydobyć kreatywność. Jest to również dobre na co dzień, ponieważ czasami utkniemy w określonych sytuacjach. Regularne praktykowanie czynności, które wymagają rrozważania alternatywnych rozwiązań, może pomóc nam wyjść z tych sytuacji.
- **Gminastyka dla umysłu**: dzięki hobby możesz utrzymać aktywność mózgu, musisz stawić czoła nowym wyzwaniom, różnym możliwościom.
- **Poprawa jakości życia społecznego:** hobby, które są praktykowane w grupach, pomagają nam zmniejszyć izolację społeczną i poczucie samotności. Ten kontakt nas pociesza i poprawia jakość naszego życia.

	Trener połączy wyjaśnienie z przykładami podanymi przez uczestników. Zachęci ich również do zastanowienia się nad swoimi hobby i pasjami: rzeczami, które faktycznie robią i czynnościami, które chcieliby robić, ale w tej chwili nie praktykują. Refleksje te posłużą podczas kolejnych sesji.
Dodatkowe zajęcia/ aktywności	Istnieje wiele filmów, które można wykorzystać do zwiększenia motywacji i zainteresowania hobby i pasjami. Jeśli jest wystarczająco dużo czasu, uczestnicy mogą wspólnie obejrzeć film podczas sesji; jeśli nie ma, trener może polecić obejrzenie go w domu. Przykładami filmów mogą być: https://www.youtube.com/watch?v=KVymp-xjYKg, https://www.youtube.com/watch?v=ihXUs179vWU (Tego rodzaju filmy o tej samej tematyce, można znaleźć w różnych językach i/lub z napisami).
Ewaluacja modułu	Samoocena zostanie wykonana za pomocą narzędzia „Kahoot" (https://kahoot.it/)
Bibliografia, linki lub zasoby	https://www.psychreg.org/hobby-mental-health/ https://connecthealth.org.au/enews/pursuing-a-hobby-can-improve-your-mental-health/ https://www.discoverahobby.com/ https://www.developgoodhabits.com/benefits-hobby/ Można użyć innych linków powiązanych z omawianym tematem. Musi być aktualny dla kraju i aktualnej godziny.
Mentoring dla słuchaczy?	Celem mentoringu jest rozwijanie wiedzy i samoświadomości na temat znaczenia hobby dla zdrowia psychicznego i fizycznego każdego z uczestników. Trenerzy pomogą uczestnikom odnaleźć swoje hobby i pasje oraz sposób, w jaki mogą je realizować, korzystając z możliwości ICT.
Walidacja nauczania	Nie przewiduje się walidacji nauczania dla tego modułu.
Szczególne wymagania dotyczące prowadzącego zajęcia	Nauczyciel powinien być facylitatorem. Oprócz wyjaśnienia teoretycznego rolą nauczyciela/trenera będzie facylitacja i bycie słuchaczem. Niezbędne są następujące umiejętności: empatia, aktywne słuchanie, umiejętność motywowania i skłaniania uczestników do dzielenia się swoimi pomysłami i refleksjami.
Elementy innowacyjne	Sam temat kursu jest innowacyjny, ponieważ nie jest powszechne umieszczanie treści dotyczących hobby i pasji w programach nauczania dotyczących umiejętności ICT. Temat ten został opracowany przy założeniu, że ICT nie tylko mogą być wykorzystywane do celów pracy lub nauki, ale że istnieją ogromne możliwości rozwoju osobistego ludzi.

ZAŁĄCZNIK – POWIĄZANE MATERIAŁY

B	I	N	G	O
ma alergię na ser	urodzony w innym kraju	potrafi tańczyć salsę	potrafi przebiec 3 km	potrafi dotknąć swoich palców u stóp
obgryza paznokcie	nie pije kawy	nie je pomidorów	nie lubi czekolady	nie lubi mięsa
nie lubi pizzy	nitkuje zęby dwa razy dziennie	wolna przestrzeń	ma płytę Celin Dion	ma psa
ma tatuaż	ma bliźniaka	jest leworęczny	boi się pająków	ma alergię na koty
jest jedynakiem	nosi kolczyki	jest młodszy niż Ty	lubi babskie filmy	kocha kwiaty

Erasmus+

Współfinansowany
w ramach programu
Unii Europejskiej Erasmus+

is better life